

3月のやさいレシピ

2019年3月5日～3月8日

発行：生活クラブ関西

京セリ为天ぷら

| | |
|------|------|
| 京セリ | 1/2束 |
| 小麦粉 | 大さじ2 |
| ●小麦粉 | 大さじ2 |
| ●水 | 大さじ2 |
| めんつゆ | 適量 |



①京セリは5cm位の長さに切る。

②京セリをビニール袋に入れ、小麦粉大さじをまぶす。ボウルに●の小麦粉と水を入れて軽く混ぜ、小麦粉をまぶした京セリを入れて混ぜ合わせる。

③180℃に熱した揚げ油に、②を4等分にして入れ、固まってきたら裏返し、カラリと揚げる。

④よく油をきってから盛り付け、温めためんつゆを添える。

チンゲン菜とまぐろ油漬け缶の炒め物

| | |
|----------|-----|
| チンゲン菜 | 2株 |
| まぐろ油漬け缶 | 1缶 |
| 塩コショウ | 少々 |
| 水：片栗粉大さじ | 2：1 |



①チンゲンサイをよく洗い、3cm幅程度に切る。(まぐろ油漬け缶の缶詰は油を切らなくてもよい。)

②フライパンに油(ごま油)を敷き、軸の部分から炒める。

③火が通ったら、葉っぱの部分を加える。

④火が通ったらまぐろ油漬け缶をいれ、塩コショウで味付け。最後に水溶き片栗粉を入れ、とろみがついたら出来上がり！

白菜のミルクスープ

【バイオサポ2015年49週】

主な材料(2人分)

| | |
|--------|----------|
| 白菜 | 120g |
| 牛乳 | 1と1/2カップ |
| 洋風だし粉末 | 1/2袋(4g) |
| 真塩 | 適量(0.6g) |



※ほっとするやさしい味わい

①白菜は、葉はざく切り、芯は4cm長さの薄切りにする。

②鍋に牛乳、白菜の芯、洋風だし粉末、真塩を入れて煮る。やわらかくなったら白菜の葉を加えてさっと煮る。

アスパラのたらこマヨ和え

【レシピ大辞典2012年23週】

主な材料(4人分)

| | |
|-----------------|----------|
| グリーンアスパラ | 8本(150g) |
| 玉ねぎ | 1/4個 |
| A {たらこ(ばらこ)…40g | |
| マヨネーズ…大さじ2 | |
| 真塩・こしょう…各適量} | |

※ばらこを使ってみんなの好きな味を手軽に

①アスパラははかまと下の固い部分を除いて塩ゆでし、斜め1cm幅に切る。玉ねぎは薄くスライスし、水にさらして水気をきる。

②①とAを混ぜ合わせる。



【レシピ大辞典】とは？・・・生活クラブのホームページの中にある消費材を使ったレシピのサイトです。材料名を入れるだけでレシピを検索することができます。献立に困ったら、ぜひ活用してみてください。

【バイオサポ】とは？・・・生命を意味する「BIO」と「美を」掛け、生命力にあふれた健康な食生活をサポートしていくという意味の、生活クラブの造語です。毎週のカatalogにその週の消費材を使ったバイオサポレシピが掲載されています。

キャベツとちくわのバターポン酢炒め 【レシピ大辞典より】

主な材料 (4人分)

| | |
|---------|------|
| キャベツ | 6枚 |
| 舞茸 | 1袋 |
| ちくわ | 1/2袋 |
| バター | 20g |
| ポン酢しょう油 | 大さじ3 |



※サッと手早く作れてお弁当にもおすすめ!

- ①キャベツはざく切りにし、舞茸は石づきを除いて小房に分ける。グチ入ちくわは斜め1cm幅に切る。
- ②フライパンにバター10gを熱し、グチ入ちくわ、キャベツ、舞茸の順に入れて炒める。
- ③全体がしんなりしたら、ポン酢しょうゆ、バター10gを加えて炒め合わせる。

春菊とチーズのサラダ 【バイオサポ2014年52週】

主な材料 (2人分)

| | |
|--|------------|
| 春菊 | 1/2束 (80g) |
| スライスチーズ1枚 | (18g) |
| A{オリーブオイル小さじ1 レモン汁小さじ2 こしょう 適量 (0.2g) 真塩 適量 (0.4g)} | |

※春菊の香りにチーズの味わいがよく合う

- ①春菊は葉をつみ、茎は斜め薄切りにする。スライスチーズは縦半分の1cm幅に切る。
- ②春菊、チーズを合わせて器に盛り、混ぜ合わせたAをかける①キャベツは千切り、豚肉はお好みの大きさ、じゃがいもは細切りにしておく。

ナバナの柚子胡椒和え

| | |
|------|----------|
| ナバナ | 1束 |
| 濃縮だし | 小さじ1・1/2 |
| 柚子胡椒 | 小さじ1・1/2 |

- ①なばなはさっと茹でて3cmぐらいに切りし軽く絞る。
- ②濃縮だしを入れ、柚子胡椒を味見しながら濃さ辛さを自分好みに調整して出来上がり!

豚バラと大根の煮物

| | |
|-------------|-------|
| 豚バラ (かたまり肉) | 約300g |
| 大根 | 1/3本 |
| 生姜 | 1かけ |
| ★水 | 600cc |
| ★醤油 | 大さじ3 |
| ★酒 | 大さじ3 |
| ★みりん | 大さじ2 |
| ★砂糖 | 大さじ2 |



- ①大根を2cm幅の輪切りに。
- ②豚バラのかたまり肉を2cm幅に切る。生姜は薄切りにする。
- ③鍋に豚バラ・大根を入れる。豚バラと大根がかぶる位の水を入れて、生姜(半量)を加えて蓋をし、強火にかける。
- ④大根が軟らかくなったらザルにあける。
- ⑤一度茹でた豚バラと大根を鍋に戻し、★の調味料と生姜(残りの半量全て)を加えて蓋をし、中火にかける。
- ⑥煮汁が半分くらいになるまで煮て、味が浸み込んだら出来上がり。

けんちんうどん 【バイオサポ2015年12週】

主な材料 (2人分)

| | |
|----------------------------|-------------|
| 大根 | 60g |
| 人参 | 1/4本 (45g) |
| なめこ | 1/2袋 (50g) |
| ほうれん草 | 1/2束 (100g) |
| 木綿豆腐 | 150g |
| A{万能つゆ・・・大さじ4 水・・・3カップ} | |
| 冷凍ゆでうどん2玉 | (400g) |
| ごま油 | 小さじ1 (4g) |

※野菜をごま油でさっと炒めてコクだし!

- ①大根、人参はいちょう切りにし、なめこはさっと洗う。ほうれん草はゆでて水にさらし、水気を絞って3cm幅に切る。豆腐は軽く手でほぐす。
- ②鍋にごま油を熱し、大根、人参、豆腐を加えて炒め、豆腐の水分が飛んだらAを加えて煮立たせ、野菜がやわらかくなるまで4~5分煮、なめこ、ほうれん草を加えてさっと煮る。
- ③冷凍ゆでうどんは電子レンジ(600W)で4~5分加熱して器に入れ、②をかける。